

“Um Mundo, um Lar, um Coração”:

Pequenos gestos podem salvar vidas infantis!

Por iniciativa da World Heart Federation, no dia **29 de Setembro 2012**, é assinalado o Dia Mundial do Coração, que este ano decorre com o lema “ Um Mundo, Um Lar, Um Coração”.

A Fundação Portuguesa de Cardiologia, como membro da Federação Mundial do Coração, tem a incumbência de dinamizar as actividades do Dia Mundial do Coração em Portugal.

A Fundação Portuguesa de Cardiologia pretende alertar os portugueses para a necessidade de serem tomadas medidas urgentes para salvar vidas das mulheres e das crianças. Por vezes é mais fácil dizer do que fazer, no entanto, pequenas mudanças podem ajudar a reduzir o risco de doença cardíaca e acidente vascular cerebral. É necessário e urgente actuar para proteger o coração saudável das crianças, para que se evite, no futuro, o impacto físico, emocional e económico das doenças do coração e dos acidentes vasculares cerebrais. As estimativas indicam que em 2030, 23 milhões de pessoas irão morrer anualmente, vítimas de doenças cardiovasculares, que são responsáveis por cerca de 40% dos óbitos em Portugal.

O que fazer? Deixamos algumas dicas que podem fazer toda a diferença:

- Torne a bicicleta a sua melhor amiga! – 30 minutos de actividade física de intensidade moderada, 5 vezes por semana, é quanto basta para reduzir o risco de doença cardíaca;
- Troque um chocolate por uma peça de fruta – uma alimentação saudável que seja rica em frutas, peixe e vegetais ajuda a prevenir as doenças do coração e os acidentes vasculares cerebrais;



- Banir o tabaco em casa é proteger o futuro da sua família. Ensinar as crianças o perigo de fumar, pode ajudá-las a serem elas próprias a optar por não fumar.



A Fundação Portuguesa de Cardiologia, em conjunto com o Instituto Português do Desporto e Juventude, Direcção Geral da Educação, Direcção Geral da Saúde, Fundação Inatel, Confederação Portuguesa das Colectividades da Cultura, Recreio e Federação de Ginástica de Portugal, convida a População a participar nas diversas actividades que irão ser organizadas para assinalar o Dia Mundial do Coração, das quais podemos destacar:

1. Sessões de Educação para a Saúde:

Para o dia 27 de Setembro, quinta-feira, pelas 10:30 horas, estão previstas sessões com a imprensa para divulgar os objectivos do Dia Mundial do Coração, nos quais participam os responsáveis das entidades organizadoras:

Lisboa (Instituto Português do Desporto e Juventude)

Porto (Instituto Português do Desporto e Juventude)

Coimbra (Pavilhão Multidesportos Dr. Mário Mexia)

Beja (Instituto Português do Desporto e Juventude)

Faro (Instituto Português do Desporto e Juventude)

2. Actividades promovidas pelas Câmaras Municipais:

Para o dia 29, sábado, entre as 10:00 e as 13:00 horas, estão previstas actividades em vários municípios, promovidas pelas respectivas Câmaras. Este ano o palco das comemorações será no Município de Odivelas (Jardim da Música), onde decorrerão diversas actividades e será formado um coração humano.

Para mais informações, contactar:

Helena Marques – hmarques@dne.pt – 91 986 46 78